भोजन तैयारी जर्नल

अपने हफ़्ते भर के भोजन की प्लानिंग करो

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

"लिखी हुई ख़रीदारी सूची सबसे सस्ता डाइट प्लान है।"

"व्यस्त दिन का अच्छा खाना, फ़ुर्सत वाले दिन की दस मिनट की योजना से शुरू होता है।"

सप्ताह 1

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: ज़्यादा बनाओ और फ़्रीज़ में रखो

सप्ताह 2

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: बचे हुए खाने से कुछ नया बनाओ

सप्ताह 3

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: हर भोजन में प्रोटीन शामिल करो

सप्ताह 4

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: नाश्ते में फल शामिल करो

सप्ताह 5

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: हर भोजन से पहले एक गिलास पानी पियो

सप्ताह 6

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: शुरू से खाना बनाओ

सप्ताह 7

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: शुरू से खाना बनाओ

सप्ताह 8

दिन	नाश्ता	दोपहर का खाना	रात का खाना	स्नैक्स
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

ख़रीदारी सूची:

सुझाव: इस हफ़्ते कोई नई सब्ज़ी आज़माओ

इस प्रिंटेबल के बारे में

भोजन तैयारी जर्नल

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

व्यक्तिगत, परिवार या क्लासरूम उपयोग के लिए जितनी चाहें कॉपी प्रिंट करें।

कृपया इसे फिर से न बेचें।

और निःशुल्क डायरी और प्लानर: myebooksbuy.com/free-resources